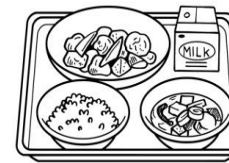




9月 予定献立表

中学校No.2



食べる前に食器の位置を確認しましょう

小名浜学校給食共同調理場

日 曜	献立	一口メモ
13 月	ケチャップ&からし ミニコッペパン② ポークウインナー② じゃがいものそぼろ煮	給食でおなじみのコッペパンですが、なぜコッペパンというのでしょうか。コッペパンは、実は日本生まれのパンで、フランスのクッペというパンに形が似ていることから「コッペパン」といわれるようになったそうです。今から70年前くらいから学校給食に登場していて、ジャムをつけたり、おかずをはさんだり、いろいろな食べ方で食べられてきました。今日は、パンにウインナーをはさみ、ケチャップとからしをつけて食べましょう。
14 火	ブルーベリー ミニフィッシュ 塩ラーメン	今日は、2学期初めての中華ソフトめんの献立です。いわき市では、給食のソフトめんを作るめん屋さんが2件しかなく、いわき市内の2万7千人分のソフトめんを2件で作って、各学校に届けています。そのため、前よりソフトめんの回数が少なくなっていますが、とても大変な思いをしながらがんばって作ってくれているので、感謝して残さず食べてほしいです。
15 水	冷凍マンゴー パターロールパン ポークカレー	みなさんは食後に「ごちそうさま」としっかりあいさつができていますか？「ちそう」とは、「馬で走りまわる」ことを意味する言葉でした。昔は、大切なお客さんを迎えるとき、準備のためにあちこち馬を走らせて食材を調達していました。今のように手軽にお店で食材を買うことができなかったのも、もてなしの料理を準備するためにはとても大変だったのです。今は、簡単にお店で食材を買うことができていると思います。学校でも家でも、食事の準備をしてくれる人に感謝の気持ちで「ごちそうさま」などのあいさつをしましょう。
16 木	みかんゼリー チーズかまぼこ 黒糖パン わかめと野菜のスープ	ジャがいもは、米・麦・とうもろこしに次いで世界四大作物に入り、世界中でたくさん食べられている作物です。エネルギー源としての役割もあるため、外国ではジャがいもを主食にしている国もあります。ジャがいもの生まれ故郷である南アメリカのアンデス山脈の気温は低く、また動物に食べられてしまうこともあって、土の中で育つようになったといわれています。日本全国でジャがいもを作っていますが、北海道がたくさんのジャがいもを収穫しています。
17 金	ココアクリーム 豆乳プリン コッペパン じゃがいものベーコン煮	ベーコンは豚肉の形を整え、塩漬け、熟成させたあと、くん製にしたものです。原料が豚肉なので、体をつくるもとになるたんぱく質や、エネルギーをつくり出すために欠かせないビタミンB1が豊富に含まれています。今日の煮物などの料理では、「だし」としてうま味とともに塩分が出ているので、味がこくなるように調節しています。今日の給食も味わって食べましょう。
21 火	月見だんご みそ大豆 かわりパン かぼちゃポターージュ	かぼちゃは夏にたくさん収穫されますが、家で食べましたか？かぼちゃは、長期保存ができるので、昔は夏に収穫したものを食料の少ない冬に食べて、栄養を補給していました。かぼちゃにはカロテンが多く含まれ、皮ふや粘膜を丈夫にする働きがあります。また、実の部分よりも皮の部分に多くカロテンが含まれています。今日のポターージュのかぼちゃも皮と一緒に食べてください。

日 曜	献立	一口メモ
22 水	ケチャップ&からし ポークフランク コッペパン 鶏肉と野菜のスープ	キャベツは暑さが苦手な野菜です。キャベツが育つために一番よい気温は15~20℃といわれていますが、一年中食卓に届くように、日本の気候を利用して南から北へ、平地から高原へと、産地リレーが行われています。キャベツにはビタミンCがたくさん含まれています。また、キャベツから発見された栄養素のビタミンUは、胃腸を病気から守ってくれる働きがあります。
24 金	シューアイス フィッシュビーンズ 黒糖パン チャプスイ	チャプスイは、野菜をたくさん使った中華風の五目煮です。残さず食べると、1日に必要な野菜量の3分の1をとることができます。野菜に含まれるビタミンは、疲れた体を元気にしたり、病気から体を守ったりする働きがあります。夏の疲れが出てくるころなので、体の疲れをとるためにも、野菜をしっかり食べましょう。
27 月	りんごタルト ナン キーマカレー	今日はキーマカレーです。具の中にセロリが入っています。セロリには独特の香りがありますが、この香り成分には、心を落ち着ける効果や、食欲が増す働きや、よく眠れる作用などがあります。また、カリウムも含まれているので、体の中の余分な塩分を体の外に出し、生活習慣病を予防する働きがあります。今日はカレーの中に入っているセロリが苦手な人も食べやすくなっています。
28 火	パナスティックケーキ チーズかまぼこ みそかけうどん	みなさんは、一口に何回かんで食べていますか？よくかんで食べると虫歯を予防し、歯並びをよくし、肥満予防にもなるなど、よいことがたくさんあります。めん類は、よくかまないで食べてしまいがちですが、給食では野菜たっぷりのスープにして、かむ回数が多くなるようにしています。今日の給食では、かむ回数を意識して食べてみましょう。
29 水	冷凍洋なし 青のり小魚 パターロールパン さつまいものシチュー	さつまいもは、江戸時代に中国から沖縄に伝わり、その後、種子島や薩摩（今の鹿児島県）などで栽培が広がりました。関東地方に入ってきたときに、薩摩から来たいもなので「さつまいも」と呼ばれるようになったそうです。さつまいもはビタミンCが多く含まれていて、また、お腹の調子を整える働きがあります。
30 木	フルーツゼリー ノンエッグマヨネーズ ロースハム かわりパン 鶏肉と野菜のトマト煮	玉ねぎは、年間を通して食べられている野菜です。野菜の中で、収穫量は大根、キャベツに次いで玉ねぎは第3位と多いです。給食でも、玉ねぎの出ない日はないくらいで、和食・洋食・中華と様々な料理に使われています。玉ねぎは、血液をサラサラにする野菜として有名ですが、これは、たまねぎに多く含まれるにおいや辛みの成分の効果といわれています。今日のトマト煮には、玉ねぎがたくさん使われています。よく煮込んだ玉ねぎを残さずに食べてください。